

- 企画書 -

# 生活リズムさん

寿司籠包

小倉・岩橋・劉・三木

## ◆ 生活習慣病 とは

生活習慣病とは、

### 食事・運動・休養・喫煙・飲酒

... などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患のこと。

食事・運動 の悪習慣による疾患

⇒ 糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症、大腸がん、歯周病

喫煙・飲酒 による疾患

⇒ 肺がん、慢性気管支炎、循環器疾患、肝硬変、脂肪肝

高齢者の中で、生活習慣病に含まれる疾患を **複数** 患っている人が全体の **6割** !!

## ◆ 生活習慣病 による問題

### 医療費・介護費 の増加

⇒ 日本の年間の国民医療費・介護給付費は、共に増大しており、

これから高齢者が増加することを考えると、財政の破綻にも繋がると考えられ、それは阻止しなければならない。

## ◆ 生活習慣病 への対策案

高齢になる前の若い頃から、

# 生活リズムを改善する

※「自身の健康を維持・向上させるために取り組んでいることがある人」は、全体の 52% で、若くなるにつれて低くなることが調査結果に出ており、若い世代の人たちにもっと自分の健康を意識してもらい、健康になってもらう必要があると考える。

⇒ 生活の軸となる生活リズムを改善することで、**生活習慣病になるリスクを減らす !!**

### ◇ 食事 ◇

1 日 3 食バランスよく摂る。

### ◇ 睡眠 ◇

適切な回数と時間に寝る。

## ◆ 生活リズム を改善するメリット

### 節約 ができる

⇒ 早く寝るため、電気・冷暖房代が節約できる

### 体調 が良くなる

⇒ 生産性が上がり、作業や仕事が捗る  
病気になる確率が下がるため、医療費がかかりにくくなる

## ◆ 生活リズム の改善を促す方法

既存の健康に関連するアプリより、もっとたくさん使ってもらえるような、

今までにない **生活リズムを改善するアプリ** を作る！！

## ◆ 既存の 健康促進アプリ の問題点の解決策

**継続しない**



協力してくれる  
**キャラクター**  
を作る

**面倒くさい**



主要な動作は  
**ワンタップ**  
にする

**楽しくない**



生活リズムによって  
**社会貢献度**  
を見える化

**興味がない**



広告から  
**生活診断**  
をしてアプリへ

## ◆ 「生活リズムさん」とは

「生活リズムさん」と呼ばれるキャラクター達が、

利用者と一緒になって、生活リズムの改善を目指してくれるアプリ

## ◆ 「生活リズムさん」の特徴

- ・アプリが 就寝・起床・1日の終わりのタイミングで通知 をし、応答したタイミングや内容を記録する。
- ・就寝、起床、食事の記録の際に押すボタンは、「おやすみ」「おはよう」「たべた」というように、簡易的に、動作はワンタップにするなど、面倒くささをなくすことで、続けて使ってもらえる。
- ・1日の終わりに行う「生活チェック」の結果で、社会貢献度のグラフを表示することで、モチベーションにも繋がり、楽しみながら生活リズムを改善できる。
- ・SNS などの広告から Web 上で今の自分の生活診断ができ、その結果画面で、生活リズムが改善された時の効果を表示することで、使ってみようと思ってもらう。

## ◆ 「生活リズムさん」 1日の流れ



生活リズムさん  
(アプリ)

ユーザが起きる時間に  
設定した時間に、  
「**起きた?**」通知

「生活チェック」とは？  
1日の終わりに総合的な  
生活のチェックを行い、  
100点満点で判定。  
マイページで、  
今までの比較や、  
社会貢献度を確認できる。

18:00 に、  
「**生活チェックをしよう!**」通知

ユーザが起きる時間に  
設定した時間から逆算した時間に、  
「**もう寝よう!**」通知

5:00

10:00

15:00

18:00

24:00



ユーザー

起きた時に、  
「**おはよう**」ボタン  
を押す

「**たべた**」ボタンを押す

「**たべた**」ボタンを押す

寝る時に、  
「**おやすみ**」ボタンを押す

「**生活チェック**」ボタンを押し、  
チェックをする

※ 朝と昼に「たべた」ボタンを押さなかった場合

⇒ 夜の「生活チェック」に食べたかどうかの項目が追加される。

※ 「おやすみ」ボタンを押さなかった場合

⇒ 朝の「起きた?」通知が、注意している内容になる

※ 「たべた?」を通知をしない理由

⇒ 仕事や学校に行っている可能性が高い朝と昼は、  
忙しく、ユーザが面倒くさく感じてしまうと考えたため。

※ 生活チェックを 24 時までにしなかった場合

⇒ 朝アプリを起動すると、キャラクターが  
怒って注意してくれる。続くと悪化していく。

## ◆ 「生活リズムさん」を使うことによるメリット

・ 将来、生活習慣病にかかるリスクが減り、医療費が安くなる。電気代・冷暖房代が減らせる。

⇒ 楽しんだり、違うことにお金をかけられてハッピー！

・ 自分自身の生産性も上がり、仕事や作業が捗り、結果を残せる。

⇒ 周りからの信頼度が上がることで、地位があがったりハッピー。

## ◆ 「生活リズムさん」による社会への効果

・ 電気代、冷暖房代の削減 ⇒ エネルギーの節約 になる

・ 医療製品の利用が現象 ⇒ 環境保護 に繋がる

・ 生産性が向上 ⇒ 経済の向上 に繋がる

！ 持続可能な開発目標（SDGs）に、定められている項目に働きかけることができる。



## ◆ 今後の発展

キャラと一緒に **運動面** で生活習慣病のリスクを減らせるようなコンテンツや、新たなアプリを開発。

- 参考文献 -

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/qa/48.html>

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html>